

**РАЗВИТИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В РОССИИ  
И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**  
**Development of figure skating in Russia and its influence on the human body**

**А. Э. Кочнев**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель  
Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

В данной статье рассматривается возможность по увеличению заинтересованности людей в спорте через популяризацию фигурного катания, представлена обзорная информация о развитии фигурного катания в мире и путь его становления непосредственно в России, описано его влияние на организм человека, как на физические аспекты, так и на психическое состояние.

**Ключевые слова:** физическая культура, фигурное катание, история фигурного катания, здоровье, спорт.

**Summary**

In this article examines the possibility of increasing people's interest in sports through the popularization of figure skating, provides overview information on the development of figure skating in the world and the path of its formation directly in Russia, presents its influence on the human body, both on physical aspects and on the mental state .

**Keywords:** physical education, figure skating, history of figure skating, health, sports.

**Цель исследования:** изучить историю развития фигурного катания и определить его влияние на человека.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, включая научные статьи, публикации и книги, посвященные фигурному катанию, его истории и воздействию на организм человека.

**Результаты исследования**

На сегодняшний день современный человек сталкивается со всё большим количеством факторов, негативно влияющих на его здоровье: это и увеличивающаяся психологическая напряжённость от множества проблем мирового масштаба; и пагубная тенденция к уменьшению уровня физической активности в результате развития различных благ цивилизации; и доступность удовлетворения различных вредных привычек [1]. Эти факторы приводят к ухудшению уровня жизни, увеличению смертности и заболеваемости, в том числе среди молодого трудоспособного населения, делают необходимым увеличение расходов связанные с поддержание здоровья как для отдельного человека, так и для государства в целом. Всё вышперечисленное ставит перед страной задачу по нахождению способа минимизации негативных факторов и улучшения здоровья населения.

Основным направлением в данной области становится популяризация активного, здорового образа жизни и увеличение заинтересованности людей в занятии спортом и физической культурой. Так, по данным национальных проектов России, количество россиян, регулярно

занимающихся спортом, в 2023 году увеличилось на 4 млн человек и достигло отметки в 70 млн человек или 53% жителей страны [2], это произошло из-за трендов на здоровое питание, поддержания организма в тонусе, выполнения федеральных государственных проектов по развитию спорта, интереса людей к спортивным соревнованиям.

Причем, именно развитие наиболее популярных видов спорта сможет поспособствовать дальнейшему увеличению активно занимающихся спортом людей. К примеру, в году 2018 после зимней Олимпиадой в Пхенчхане в тройку наиболее интересных видов спорта вошли фигурное катание, хоккей и футбол [3]. Главным образом, из-за большой заинтересованности людей в спортивных соревнованиях по фигурному катанию, его возрастающей популярности не только в нашей стране, но и по всему миру, внушительному пути развития дисциплины и достижениям спортсменов, в статье будет рассматриваться его развитие и влияние на человека.

Как спортивная деятельность фигурное катание зародилось в XII–XIV веках в Голландии, но в это время по виду оно отличалось от современного, так как представляло собой вычерчивание фигур на льду, при сохранении эстетичного положения тела. В дальнейшем в XVIII веке фигурное катание начинает приобретать всё большую популярность в Европе, а в Британской империи разрабатываются правила соревнований и перечень обязательных для исполнения в выступлениях фигур. В течение веков совершенствуются правила фигурного катания и фигуры, выполняемые во время соревнований и большинство из них складывается к середине XIX века. В это же время, в Америке создаются коньки, непосредственно соединенные с ботинком, что позволило фигуристам выполнять более сложные движения и приемы. К текущим событиям фигурное катание приобретает современный вид, в него привносятся музыка, хореографические движения и в целом программы значительно усложняются, становясь более эстетичными. К концу века, это направление приобретает официальный статус спорта и в 1882 году в Вене проводятся первые соревнования [4].

Непосредственно в России развитие фигурного катания связано с Петром I, который первым привез из Европы образцы коньков. В 1865 году в Петербурге открыт первый общественный каток, а в 1896 году на нем проводится первый чемпионат мира по фигурному катанию, где российские спортсмены заняли третье и четвертое места. Дальнейшее развитие было остановлено Первой мировой и революцией в России, и продолжилось только в 20-е годы. В 1924 году проходит первый чемпионат СССР, победителем которого стал Юрий Зельдович – в одиночном катании и в парном выступлении вместе с Александрой Быковской. С 1930-х годов фигурное катание приобретает огромную популярность среди граждан СССР и начинается его активная поддержка [5]. Изначально развитие фигурного катания в стране было сконцентрировано в Москве и Ленинграде, где открывались новые катки и тренировочные базы, но быстро распространилось по всей стране. Постепенное развитие и совершенствование подготовки спортсменов привело к большим успехам в 60-х годах.

На олимпийских играх 1964 Людмила Протопопова и Олег Белоусов завоевали золото и начали череду побед российского спорта. Советские фигуристы показывали высокие результаты и часто занимали призовые места и лидирующие позиции на мировой арене, особенно в парных дисциплинах и получали золото во всех Олимпийских играх, начиная с 1964 и до 2006. В эти годы технические сложности программ начали быстро расти, и советские фигуристы активно внедряли новые элементы в свои выступления. Советская школа фигурного катания воспитала таких легендарных спортсменов как Людмила Белоусова и Олег Протопопов, Нина и Станислав Жук, Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков, Ирина Роднина, Тамара Москвина и Алексей Мишин, Татьяна Волосожар и Максим Траньков и другие [6]. В СССР была создана сильная система подготовки фигуристов, включающая специализиро-

ванные тренажерные залы, технические и хореографические школы, а также широкую сеть тренеров. Эта система позволяла выявлять талантливых спортсменов и профессионально развивать их спортивный потенциал. Всего за всё время существования СССР советские спортсмены завоевали 10 золотых олимпийских медалей.

На рубеже тысячелетий из-за последствий распада страны и тяжелой экономической ситуации в 90-х, а также из-за ухода известных тренеров, российские спортсмены не добивались столь значимых результатов как в прошлом. Например, в 2010 году фигуристы впервые с 1964 года не выиграли ни одной золотой медали. Однако, этот упадок не продлился долго, фигуристы и фигуристки нового поколения вновь начали приносить победы своей стране. Так в 2014-м в Сочи сборная оказалась триумфатором в медальном зачете получив три золота, одно серебро и одну бронзу, на этом же соревновании произошло и ещё одно важное событие: первую золотую медаль в женском одиночном катании получила Аделина Сотникова, что привело к небывалым высотам популярности женского одиночного катания [7]. В 2018 году в Пхёнчхане спортсмены из России по общему количеству завоёванных медалей стали вторыми, уступив лишь канадцам, также, как и в 2022 уступив американцам. В целом за последние два десятилетия российское фигурное катание продолжает демонстрировать свою силу на мировой арене, не смотря на политические скандалы и невозможность выступать под своим флагом. Молодые таланты, такие как Алина Загитова, Евгения Медведева, Александра Трусова и другие, успехи которых достойны восхищения, продолжают привлекать внимание международной публики. Они демонстрируют невероятную грацию, сложные технические элементы и высокий уровень исполнения, что делает российских фигуристов опасными конкурентами на любом соревновании.

Изучение истории становления и развития фигурного катания, достижений спортсменов, которые добивались побед нашей страны на мировой арене необходимо для дальнейшего улучшения данного вида спорта, воспитания чувства гордости и патриотизма у молодых людей, популяризации занятия спортивной деятельностью. Именно последний аспект поможет в продвижении здорового образа жизни, укреплении организма, а значит возникает необходимость рассмотреть, как фигурное катание влияет на организм человека.

В общем смысле фигурное катание помогает в уменьшении последствий сидячего образа жизни, оказывает на организм оздоровительный и общеукрепляющий эффект, а также развивает определенные качества характера. Тренировка фигуриста связана с воспитанием внутренних волевых качеств, упорства, трудолюбия, сосредоточенности, ответственности, вдумчивости, анализа и самоконтроля. В связи с тем, что выступления проводятся под музыку и своими деталями напоминает балет, фигурное катание помогает и в развитии эстетических качеств, чувства ритма, пластики, музыкального вкуса и в целом художественной культуры.

Упражнения в фигурном катании относятся стереотипным движениям, они не слишком сложны в физическом плане, а значит и доступны большому количеству людей, при данном типе нагрузок увеличивается активность работы лёгких и сердца, улучшается обмен веществ. Фигурному катанию свойственны смешанные упражнения. Разнообразные виды двигательной активности, нагрузка на различные мышцы развивают у фигуриста разные по характеру физические качества, а смена упражнений приводит к тому, что спортсмен физически и психологически меньше утомляется, то есть попросту во время занятий сложнее заскучать [7,8].

В связи с тем, что катание на коньках проводится на свежем воздухе или в закрытых ледовых аренах, при достаточных для согревания движениях начинается закаливание организма, что помогает укреплять иммунитет и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, а дыхание холодным и лишённым загрязнителей воздухом благоприятно влияет на чело-

века при заболеваниях дыхательной системы и даже при начавшемся туберкулезном процессе. Регулярные и не самые тяжелые нагрузки помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, укрепить кости и суставы, повысить гибкость и координацию движений.

Отдельные элементы фигурного катания развивают каждый свои группы мышц. Во время занятий задействуются почти все основные группы мышц, особая нагрузка приходится на мышцы и суставы ног, например, на ведущую ногу во время прыжков приходится нагрузка до 20% массы тела, а в произвольных программах именно прыжки являются основным компонентом [8]. Это позволяет развивать подвижность суставов, в целом укрепляет костно-суставный и мышечно-связочного аппараты ног. Не малую роль играют также и мышцы рук и тела, они активно задействуются во время маховых движениях и скручиваний тела, поддержках партнёра. Большое количество вращений, наклонов, ускорений и неустойчивое положение опоры на льду заставляют развивать вестибулярный аппарат и чувство равновесия. Спортсмены улучшают точность своего глазомера, учатся одновременно обрабатывать информацию от различных органов чувств начиная с органов зрения и кончая общим чувством своего тела на льду.

У фигуристов развивается быстрота обработки поступающей в мозг информации, и общая внимательность из-за необходимости совершать быстрые движения и из-за высокой скорости скольжения. Важным качеством который развивают фигуристы является выносливость: поддержание неизменного положения тела в определенных номерах, прыжки, поддержки партнёра, нагрузки на всё тело в целом, длительность программы заставляют развивать устойчивость к длительному физическим и психоэмоциональным нагрузкам [9]. Все вышеперечисленные нагрузки помогают сохранять правильную осанку, а также являются профилактикой болезней позвоночника, способствуют улучшению общей физической формы и здоровья.

Помимо физического развития фигурное катание помогает ещё и развитию психологической устойчивости. Во время выступлений спортсмены должны быть сосредоточены, уверены в себе и контролировать свои эмоции. Этот спорт помогает преодолеть страх выступлений перед публикой, развивает такие социальные навыки, как сотрудничество, коммуникация, умение работать в команде. Также происходит развитие индивидуальных артистических возможностей совершенствуется мимика, владение жестами, эмоциональная окраска движений. Спортсмены учатся доверять и поддерживать друг друга, учитывать мнение тренера и выполнять поставленные задачи совместно с партнёром.

Однако не смотря на все положительные стороны стоит помнить, что фигурное катание является крайне травмоопасным видом спорта из-за частых падений и большой нагрузки на тело. Наиболее часто травмируются лодыжки, колени, поясница, сухожилия и связки. Наибольшая травматичность наблюдается в парном фигурном катании из-за падений при поддержках и бросках, риска получить рану от конька. Всё это говорит о необходимости следовать технике безопасности и слушать указания тренера, не стоит и забывать о врачебно-педагогическом контроле и оптимальном физиологически обоснованном дозировании тренировочных нагрузок [10].

Таким образом, фигурное катание имеет большое влияние на организм человека, помогает человеку поддерживать свой организм в тонусе и укреплять его, способствует гармоничному развитию личности потому что выступает проводником одновременно и в мир спортивных достижений, и в мир искусства. А занятия фигурным катанием вместе с популяризацией его истории поможет в преодолении сидячего образа жизни и улучшение здоровья населения.

## Библиографический список

1. *Джолиев И. М. О, Чуева А. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М. и др.* Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое и психологическое состояние // Молодежь и наука. 2021. № 4.
2. Более половины населения России занимается спортом [Электронный ресурс] // Национальные проекты Режим доступа: <https://xn--80aарамремсчfмо7а3с9ehj.xn--p1ai/news/bole-poloviny-naseleniya-rossii-zanimaetsya-sportom?ysclid=lsy6c6yemr30277854> (дата обращения: 23.02.2024).
3. Спорт в России [Электронный ресурс] // Mediascope. Режим доступа: <https://mediascope.net/news/805079/> (дата обращения: 23.02.2024).
4. *Молчанова Т. А, Парфенов А.С.* Фигурное катание и влияние этого вида спорта на здоровье студентов // Международный научный журнал «Наука-2020». 2016. № 4(10). С. 275-282.
5. *Мишин А. Н., Якимчук Ю. В., Гуляев К. З.* Отечественная история фигурного катания на коньках. СПб.: Олимп, 2006.
6. *Мишин А. Н., Якимчук Ю. В.* Фигурное катание в России: факты, события и судьбы. М.: Северо-Восток, 2007.
7. *Савельева О. В., Капустина С. А.* Анализ тенденций развития фигурного катания в Российской Федерации в условиях установления более высоких стандартов для спортсменов [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 12-1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-tendentsiy-razvitiya-figurnogo-kataniya-v-rossiyskoy-federatsii-v-usloviyah-ustanovleniya-bole-vysokih-standartov-dlya> (дата обращения: 23.02.2024).
8. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ / под общ. ред. А. Н. Мишина. М.: Физкультура и спорт, 1985. 271 с.
9. *Джолиев И. М. О, Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М. и др.* Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4.
10. *Кармиркодьян, Д. С.* Фигурное катание на коньках как спорт и оздоровительная система // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Москва Ростов-на-Дону, 26–27 июня 2023 года. Ростов н/Д. – Таганрог: Южный федеральный университет, 2023. С. 106-110.